



食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.14



「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称・食改）さんの料理のレシピを紹介いたします。

今月のおすすめ一品目

米粉シチュー

1人分栄養量

・エネルギー 227 kcal

・食塩相当量 1.1g

材料（4人分）

・豚肉こま切れ 140g

・ブロッコリー 100g

・白菜 80g

・人参 60g

・玉ねぎ 40g

・コーン缶 20g

・ベーコン半分 1枚

・サラダ油 適量

・マカロニ 20g

・コンソメ 小サイズ2

・塩こしょう 適量

・牛乳 350cc

・水 400cc

（A米粉20g、水100cc）



作り方

①白菜は食べやすい大きさにざく切り。人参はいちよう切り。玉ねぎはスライス。ベーコンは1cm幅の短冊切り。コーンは汁を捨てる。

②ブロッコリーは子房に分ける。

③鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら①と水、コンソメを加えて蓋をして煮る。



④野菜にある程度火が通ったら、牛乳とマカロニを加え、沸いたら②とAを加え煮込む。トロミが足りない時は、Aを追加する。塩こしょうで味を整える。

・食塩相当量 2.3g

材料（4人分）

・高野豆腐 6枚

・小麦粉 適量

・さやいんげん 10本

・揚げ油 適量

・A（昆布だし汁600cc、みりん大さじ4、醤油大さじ3、塩少々）

作り方

①高野豆腐は80度程のお湯でふっくらするまで戻す。水気をしっかりと絞り、6等分の角切りにする。

②さやいんげんはヘタを取って洗い、水気をふき取って3から4等分に切る。（写真はプチベールを使用）

③揚げ油を170度に温める。さやいんげんを素揚げにする。袋に小麦粉と高野豆腐を入れて振りながら全面に粉をつけて、高野豆腐をこんがり揚げます。

④鍋にAを入れて沸かし、高野豆腐を入れたら弱火にして蓋をしないで10分程煮る。最後にさやいんげんを入れて、さつと火を通す。器に盛る。

今月のおすすめ二品目

高野豆腐の揚げ煮

1人分栄養量

・エネルギー 250 kcal

